

HANS H. RHYNER

Gesund und
schön durch
Yoga

Mit >y urveda-Ratgeber

3LY

Die Deutsche Bibliothek -
CIP-Einheitsaufnahme

Gesund und schön durch Yoga:
mit Ayurveda-Ratgeber; Übungs-
programme für Regeneration,
Entspannung und Wohlbefinden/
Hans H. Rhyner. - München; Wien;
Zürich; BLV, 1991
ISBN 3-405-14062-5
NE: Rhyner, Hans H.

BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich

8000 München 40

© 1991 BLV Verlagsgesellschaft
mbH, München

Das Werk einschließlich aller seiner
Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der
engen Grenzen des Urheberrechts-
gesetzes ist ohne Zustimmung des

Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Ein-
speicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Satz: Satzzentrum. München
Druck und Bindung:
Pustet. Regensburg

Printed in Germany
ISBN 3-405-14062-5

Inhalt

Das ganzheitliche
Gesundheitskonzept

Wie steht es um Ihre Gesundheit?

Weg vom Streß
Panem et circenses
Yoga der Wahrnehmung
Der Skorpion und das
Krokodil
Die Bestandsaufnahme
Der Beweglichkeitstest
Suryanamaskara -
Sonnenbegrüßung

Ihr persönliches Übungsprogramm

Meditative Asanas
Kurative Asanas
Asanas zur Entspannung
Pranayama - Neue Lebens-
kraft durch Yoga-Atmung
Vorbereitungen für Ihr
Yoga-Programm

Je früher, desto besser: Das Morgenprogramm

Übung 1-16 16

Übungen für zwischendurch

Übung 1-13 13

Regeneration am Abend

Übung 1-17 45

Für Leute, die nie genug kriegen können

Übung 1-17 59

Das Kurzprogramm für Eilige

-	Übung 1-9	76
	Yoga und Ayurveda	82
6	Ihrer Schönheit zuliebe	84
6	Yoga-Übungen	84
6	Yoga-Atmung	84
7	Yoga-Diät	85
	Yoga und der Liebesakt	85
	Ayurveda-Ratgeber	
8	für jeden Tag	86
	Aufstehen	86
8	Waschen	86
	Wasser trinken	86
	Stuhlgang	86
12	Mundhygiene	86
13	Nasenspülung	87
13	Das Ölbad	88
13	Baden mit kaltem oder warmem Wasser	89
13	Schönheitsmasken	89
	Kleidung	9C
14	Parfüm	9C
	Schmuck	9C
	Dip Kraft ripr FripKfpinp	9C
	Haar- und Nagelpflege	9C
	Augenpflege	9C
	ADenamanizeiiien Geschmack, Appetit und	91
	Verdauung	91
	Yoga-Therapie	92
	Asthma	92
	Depressionen	92
	Diabetes	92
	Erkältungen	91
	Fettleibigkeit	92
	nciniui uiuiuen Hypertonie	9^
	Kopfschmerzen	9/
	Nprvnsität	9^
	Rheuma	
	Unreine Haut	9P
	vorzei je Aierungs- erscheinungen	9^